

# LICEO SCIENTIFICO "BRUNO TOUSCHEK"

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE : 1 E

PROF. RAFFAELE FOSSI

## Scheda informativa

(competenze - contenuti - obiettivi raggiunti)

<p><b>COMPETENZE RAGGIUNTE</b> <i>alla fine dell'anno</i></p>	<p>Conoscenza e padronanza del proprio corpo Acquisizione e rielaborazione degli schemi motori di base in funzione espressiva e sociale Padronanza degli schemi degli sport individuali e di squadra Uso del corpo come mediatore di emozioni e come mezzo di comunicazione Acquisizione di norme a tutela della salute e della sicurezza Capacità di relazionarsi nei vari ambienti naturali Acquisizione di un linguaggio tecnico</p>
<p><b>CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI:</b> <i>(anche attraverso UDA o moduli)</i></p>	<p>Capacità condizionali e coordinative Resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, destrezza, coordinazione, equilibrio Regole principali di: Calcio a 5, Pallavolo, Atletica, Basket, Tennis tavolo Autocontrollo, collaborazione, solidarietà, rispetto, fair play, socializzazione e regole di comportamento. I valori dello sport. Il Sistema muscolare e scheletrico. I paramorfismi e i dismorfismi. Cenni sulle Capacità coordinative e condizionali. Tecnologie applicate allo sport; attività in ambiente naturale.</p>
<p><b>ABILITA':</b></p>	<p>Esecuzione di corretti gesti motori e sportivi.</p>

	<p>Possesso di gesti tecnici di sport individuali e di squadra</p> <p>Utilizzo di regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Riconoscimento e adozione di comportamenti a tutela della propria salute.</p> <p>Rispetto dell'ambiente e uso dei mass media in modo funzionale al proprio percorso formativo.</p>
<b><u>METODOLOGIE:</u></b>	<p>Esecuzioni su attivazione dei neuroni a specchio</p> <p>Esercitazioni per prove ed errori</p> <p>Lezioni frontali</p> <p>Approfondimenti individuali o di gruppo anche con l'ausilio di tecnologie multimediali</p>
<b><u>CRITERI DI VALUTAZIONE:</u></b>	<p>test motori e psicomotori</p> <p>osservazione sistematica</p> <p>relazioni e verifiche scritte</p>
<b><u>TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:</u></b>	<p>Testo in adozione (Più movimento Slim)</p> <p>Schede</p> <p>Siti tecnici</p> <p>Videolezioni</p> <p>Attrezzature sportive</p> <p>Spazi a disposizione nell'Istituto</p>

## ***Programma Scienze Motorie***

***Classe : 1 E***

- ***Sport di Squadra (regole e cenni storici)***
- ***Sport Individuali (regole e cenni storici)***
- ***L'Apprendimento e il Controllo Motorio***
- ***Il Sistema Scheletrico***
- ***Paramorfismi e Dismorfismi***

- ***Il Sistema Muscolare***
- ***Capacità Coordinative e Condizionali***
- ***I Valori dello Sport***

***Anno Scolastico 2022-2023***

***Prof: Raffaele Fossi***

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Raffaele Fossi', written over a horizontal dotted line.